



セルフケア講座

このセルフケア講座ではこんな事を目指します……

- ・ 感情のコントロールができるようになりたい。
- ・ 薬だけに頼らないで回復する方法を身につけたい。
- ・ ストレスからくる身体の症状(頭痛・腰痛等)を軽減したい。
- ・ 人といっても傷つかないで、安心していられるようになりたい。
- ・ 相手の話を、冷静に上手に聞けるようになりたい。
- ・ しっかり自分を主張できるようになりたい。……など

参加される方々のニーズや意思を尊重しながら、楽しい雰囲気を進めていきます。

これまでコースに参加された方々の声……(会社員、学生、教員、公務員、主婦などの方々です)

- ・ 気持ちが前向きになった。
- ・ 会話教室でも教えてくれない対人関係の初歩的なことが学べた。
- ・ 人の輪の中に入れるようになった。
- ・ ストレスのやわらげ方が実際に役だった。
- ・ 夜眠れないときに、教わったリラクゼーション法を試してみたら眠れた。

日時 ; 適時開催いたします。週 1 回、全 6 回コース、毎回 90 分間

講師 ; 高牟礼 憲司 (心理カウンセラー・EFT プロクティショナー・公認ハコセラピスト) 他

会場 ; 南池袋クリニックセミナールーム

受講料; 健康保険が使えます。

申し込み; 参加ご希望の方は当院受診の上、医師とご相談ください。
(症状によっては、参加ご希望をお受けできない場合もございます。)
現在当院受診中の方は受付、診察時にお申し出下さい。
定員に達した場合は、次回開催までお待ちいただく事がございます、ご了承ください。